

alimentarium



Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Tataki de bœuf et salade asiatique

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

20 g de chou chinois

20 g de carottes

10 g d'oignon rouge

15 g de pousse de soja

2 feuilles de menthe

3 g de cacahuètes

4 ml de vinaigre de riz

4 ml de nuoc mam

4 ml de sauce soja

40 g d'onglet de bœuf

Réalisation

1. Laver et émincer le chou en fines lamelles.
2. Peler les carottes et les couper en fine julienne.
3. Peler les oignons et les émincer finement.
4. Émincer les feuilles de menthe.
5. Préparer les cacahuètes et les concasser en gros morceaux.
6. Dans un saladier, préparer la vinaigrette avec la menthe, le vinaigre de riz, la sauce soja et le nuoc mam.
7. Mettre le chou, les carottes, les oignons, le soja et les cacahuètes et mélanger.
8. Cuire à la plancha l'onglet de bœuf, puis le couper finement et l'ajouter sur le dessus de la salade (servir tiède, c'est encore meilleur!)

Bon appétit !

Simon Favre